


JUSTIÇA & CIDADANIA

Edição 147 • Novembro 2012

A portrait of Minister Francisco Falcão, a middle-aged man with dark hair, wearing a dark pinstripe suit, white shirt, and a dark tie with small white dots. He is looking slightly to the right with a neutral expression. The background is dark and out of focus.

Ministro Francisco Falcão

“PODEMOS SER DUROS E ELEGANTES”

Editorial: A imprensa e o mensalão

Preocupação com o trabalho pode provocar Síndrome de Burnout em magistrados

André Castanhede | Diretor Médico da Clínica da Coluna e da Dor do Rio de Janeiro



Um estudo realizado por Silva, J. P. (1995) em Minas Gerais, com cerca de 930 juízes revelou que as mudanças sociais, o avanço tecnológico, a globalização e o acúmulo de trabalho podem provocar o estresse e a *Síndrome de Burnout* nos magistrados. É que a morbidade, as promoções durante a carreira, as funções administrativas, o primeiro ano do exercício profissional são situações sentidas como intenso estresse dos magistrados. O número de dias de afastamento do trabalho devido às licenças médicas sugeriu como alto o grau de adoecimento da população. Este estudo apontou já em 2005 a presença da *Síndrome de Burnout* como uma doença associada ao estresse profissional dos magistrados. No Brasil, a primeira publicação

em que se discorre sobre a síndrome é de França (1987), que aparece na *Revista Brasileira de Medicina*. Na década de 1990, tiveram lugar as primeiras teses que contemplavam o tema, a exemplo de Lipp (1996) que já cita o *Burnout* em seus estudos sobre o estresse.

A síndrome de Burnout, ou síndrome do esgotamento profissional, é um distúrbio psíquico descrito em 1974 por Freudenberger, um médico americano. O transtorno está registrado no Grupo V da CID-10 (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde). Tendo em vista que, até pouco tempo, o trabalho não era considerado como um agente etiológico digno de nota e, portanto, não incluído como variável importante no processo saúde-doença (Jaquacs & Codo, 2002). São escassas as informações em saúde mental, principalmente entre profissionais de saúde. *Burnout*, expressão inglesa que significa “queimar-se” ou “consumir-se pelo fogo”, foi utilizada pela fácil semelhança metafórica com o estado de exaustão emocional, o “estar consumido”, fenômeno vivenciado mais frequente e intensamente por algumas categorias profissionais (Maslach & Schaufeli, 1993; Schaufeli & Buunk, 1996). De acordo com alguns estudiosos da temática, o *Burnout* surge inicialmente como um problema social (Schaufeli & Enzmann, 1998), sendo descrito na literatura como uma síndrome psicológica, resultado de uma tensão emocional frequente, vivenciada por profissionais que dependem de relacionar-se frequentemente com pessoas que necessitam de algum tipo de assistência.

Muito se fala sobre o estresse, que vem sendo caracterizado como a doença do século XXI. Um levantamento realizado pela Associação Internacional do Controle do Estresse, ISMA (Internacional Stress Management Association), revelou que o Brasil é o segundo país do mundo com níveis de estresse altíssimos. É uma doença gerada pelo grau mais elevado do estresse,

caracterizada pelo esgotamento mental intenso causado por pressões no ambiente profissional, que leva ao esgotamento total do paciente e atinge três em cada dez trabalhadores do País. Sua causa como doença, porém, está relacionada aos estímulos externos e à pressão a qual é submetida uma determinada pessoa e ao desgaste que ela pode sofrer sob esta pressão. As mudanças tecnológicas e o consequente aumento da produtividade e lucratividade trouxeram impactos à saúde do trabalhador, mais notadamente na esfera física e psíquica. O termo “*estresse*” designa desgaste e tensão, tendo sua origem na física. As principais fontes do estresse são o excesso de ruídos, os engarrafamentos, o exagero de informações e de preocupações aliados à pouca qualidade de vida. Sua rápida propagação no mundo pode estar associada ao fato de que, por milhões de anos, o ser humano foi se adaptando biologicamente a um estilo de vida diurno e não sedentário, além de um ritmo de mudanças muito mais lento do que encontramos nos dias atuais, especialmente nas grandes cidades. O portador da *Síndrome de Burnout* muitas vezes não sabe que a possui e passa a medir sua autoestima pela capacidade de realização e sucesso profissionais. Sendo assim, sente a necessidade de se afirmar, transformando em obstinação e compulsão o desejo de realização profissional. Este fenômeno pode estar ligado à ideia de que ser um workaholic – pessoas que vivem para o trabalho – se tornou status para a maioria das pessoas que vivem nas grandes cidades.

Seus efeitos podem prejudicar o profissional em três níveis:

Individual: físico-químico, mental, profissional e social.

Profissional: atendimento negligente e lento ao cliente, contato impessoal com colegas de trabalho e/ou pacientes/clientes, sonolência diurna.

Organizacional: conflito com os membros da equipe, rotatividade, absenteísmo e diminuição da qualidade dos serviços.

Trazendo sintomas físicos como: dores de cabeça, insônia, mudança de apetite, esgotamento físico, gastrite, fibromialgia, taquicardia; sintomas psicológicos, como: memória fraca, desmotivação, autoritarismo, introspecção, “tiques nervosos”, isolamento; e sintomas bioquímicos, os mais importantes a serem pesquisados: baixa de cortisol na parte da manhã, e alta na parte da noite; além de alergias causadas por déficit das adrenais.

Tratamentos

Atualmente o tratamento conhecido pela maioria dos profissionais da Saúde inclui o uso de antidepressivos e psicoterapia. Atividade física regular e exercícios de relaxamento também ajudam a controlar os sintomas. Mas a Medicina não evoluiu o suficiente como a medicina dita

“complementar”, para atender atualmente essa demanda, levando a doença até a cura, associando sempre a alta tecnologia com os conhecimentos milenares. A principal conduta é em relação ao exame bioquímico das adrenais e o cortisol. A partir daí a criação de uma equipe de multiprofissionais torna-se fundamental. Ao oferecer novas perspectivas e paradigmas, baseadas no novo conceito de saúde da OMS – “saúde não é uma ausência de doença, e sim um bem estar biopsico-social e espiritual”.

Hoje, por exemplo, a Homeopatia tem um papel fundamental no tratamento dos desequilíbrios psíquicos por tratar o indivíduo doente e não a doença. A Psiquiatria – tanto no seu aspecto conceitual, como nos seus tratamentos ou no seu entendimento dos processos cerebrais subjacentes aos transtornos mentais – evoluiu muito nas últimas décadas e, inclusive, esta evolução tem acontecido cada vez mais rapidamente. Há o enriquecimento com a perspectiva da neurociência e nanotecnologia.

Microterapia celular

É o “divisor de águas” para o tratamento dos distúrbios físicos causados na *Síndrome de Burnout*, principalmente associada à fibromialgia, e os desequilíbrios do campo eletromagnético do corpo. Trata-se de neuromodulação com estimulação elétrica de intensidade baixa (microamperes) e de baixa frequência. É mil vezes menos intensa que as eletroterapias convencionais. “O corpo humano apresenta, no sistema circulatório, um controle microelétrico cuja função é de comunicação intracelular através de sinalizadores eletromagnéticos”, Becker (1985).

A microcorrente apresenta um diferencial de ação fisiológica na reparação tecidual, através da absorção de materiais necrosados e acelerando as reações químicas. Segundo Robert Becker (1991) os tecidos com processos inflamatórios ou crônicos possuem um limiar eletrofisiológico diferente do tecido sadio. Cheng (1982) realizou um estudo randomizado com grupo controle e grupo placebo e comprovou um aumento de ATP em 500% na síntese proteica e na aceleração do transporte através da membrana. A microcorrente, comprovada por instituições de pesquisa do mundo, controla a inflamação, o edema, a dor e atua nos canais iônicos. Foi comprovada atuação nas mitocôndrias, na síntese de ATP nas células. A teoria quimiosmótica de Mitchell (1978) reforça a tese de a microcorrente ser a onda do futuro da eletroterapia.

Para se livrar da *Síndrome de Burnout*, a principal atitude a ser tomada é verificar se está havendo um acúmulo de tarefas por parte do magistrado, fazendo com que elas deixem de ser executadas ou executadas de forma insatisfatória. Caso isso esteja ocorrendo, algumas devem ser delegadas ou transferidas.